



Smart Reading

Университетский центр по развитию чтения



Thoughts
and Feelings:
Taking Control
of Your Moods
and Your Life

Matthew McKay,
Martha Davis,
Patrick Fanning

Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники

Мэтью Маккей, Марта Дэвис, Патрик Фэннинг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Когнитивно-поведенческая
терапия для преодоления
тревожности, страха,
беспокойства и паники.
Мэтью Маккей, Марта
Дэвис, Патрик Фэннинг
Серия «Smart Reading.
Ценные идеи из лучших книг»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66574734

Ключевые идеи книги: Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники. Мэтью Маккей, Марта Дэвис, Патрик Фэннинг:

Аннотация

Это саммари – сокращенная версия книги «Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха,

беспокойства и паники» Мэтью Маккея, Марты Дэвис и Патрика Фэннинга. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

Бывало такое, что у вас есть потрясающая идея, но вы боитесь о ней рассказать? Или не можете добиться цели, потому что откладываете все на потом? Или не умеете совладать с собой в стрессовой ситуации? Эта книга с помощью пошаговых инструкций подскажет, как изменить отношение к мыслям и чувствам, которые мешают жить. Даже если вам кажется, что сил и времени на это совсем нет.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Основы когнитивно-поведенческой терапии	6
Техники преодоления затруднений	8
Паттерны ограниченного мышления	12
Карта разрешения затруднений	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Ключевые идеи книги:
Когнитивно-поведенческая
терапия для преодоления
тревожности, страха,
беспокойства и паники.
Мэтью Маккей, Марта
Дэвис, Патрик Фэннинг**

Авторы:

Matthew McKay, Martha Davis, Patrick Fanning

Оригинальное название:

Thoughts and Feelings: Taking Control of Your Moods and
Your Life

www.smartreading.ru

ОСНОВЫ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Многие уверены, что болезненные эмоции – плод забытых детских переживаний и, кроме как долгим и мучительным анализом бессознательных воспоминаний, их не преодолеть. Далекое прошлое и переживания в настоящем действительно связаны. Но есть источник эмоций, скрытый не так глубоко, – нынешнее течение мысли.

Все рекомендации в книге строятся вокруг одного утверждения – *самым мучительным эмоциям предшествуют те или иные мысли, и, если изменить образ мышления, болезненные чувства отступят*. Ваша главная задача – научиться смотреть на мысли и чувства со стороны, а не сливаться с ними.

Техникам когнитивно-поведенческой терапии могут мешать:

► **Недоверие.** Возможно, вы просто не верите, что можете себе помочь. Чтобы сгладить это ощущение, уделяйте терапии время: неделю, две, даже один день. После занятий оценивайте свое самочувствие. Любое облегчение – признак того, что вы на верном пути.

► **Неразвитое воображение.** Если вам сложно предста-

вить какую-то ситуацию, попробуйте сделать зарисовку, запишите рассказ на диктофон или сосредоточьтесь на чувствах, отличных от зрения: запахах, прикосновениях.

Не ждите моментальных изменений: вы изменитесь только тогда, когда начнете что-то регулярно делать. Поэтому относитесь к упражнениям серьезно. Чтобы почувствовать себя лучше, не обязательно выполнять все упражнения. Выберите то, что вас беспокоит, и начните меняться.

Самое главное, не сдавайтесь. Если вы сумеете изменить свои мысли и чувства, взять их под контроль, вы обретете большую силу. И боль, с которой, возможно, вы жили долгие годы, в конце концов отступит.

Техники преодоления затруднений

Сначала рассмотрим техники, которые разработали Мэтью Маккей и его коллеги для преодоления психологических проблем. А в следующей главе расскажем о том, для каких затруднений какие техники подходят и в какой последовательности их удобно применять.

Техника 1. Поиск автоматических и «горячих» мыслей

Мы постоянно и неосознанно оцениваем события и людей вокруг. Принимая решения, мы полагаемся на эти ярлыки, часто безраздельно им верим. Это и есть автоматические мысли. И они могут сильно влиять на самочувствие.

Вы спокойно едете по шоссе, но тут вас подрезает большой дорогой автомобиль. Неожиданно для вас в душе все разрывается от недовольства: «Придурак!» Возникает желание догнать ту машину и подрезать ее в ответ.

Ваша задача – поймать автоматические мысли и дистанцироваться от них. Чтобы уловить автоматическую мысль, вообразите себе ту ситуацию на дороге, вспомните, что вы подумали. Теперь разверните эту мысль. Что вы име-

ли в виду, когда внутри себя кричали «придурок», почему вы так среагировали? Может, причина вашего раздражения не столько в дорожной ситуации, сколько в том, что на работе что-то не клеится и накопилось напряжение?

Простой способ «набрать расстояние» от автоматических мыслей – выписать их в дневник и оценить степень их влияния на вас. Самые сильные мысли называются «горячими». Проработайте их в первую очередь.

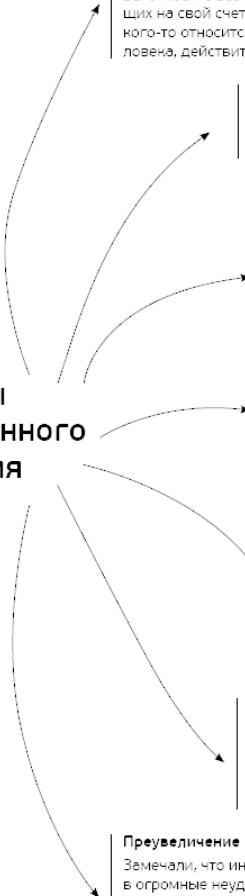
Водитель Денис вел дневник автоматических мыслей всю неделю и пришел к выводу, что самая «горячая» среди них – «я неудачник». Он решил бесстрастно взглянуть на факты, подтверждающие и опровергающие его мысль. Несмотря на недавнюю аварию и несколько крупных штрафов, Денис получил повышение, потому что в целом он очень аккуратный водитель. Также он предложил несколько идей, которые ускорили работу его отдела. Что касается аварии – была скользкая дорога, а штрафы бывают у всех. После анализа ситуации Денис понял: он слишком преувеличивает собственные неудачи. Чтобы более взвешенно реагировать на события, Денис поработал над паттернами ограниченного мышления.

Техника 2. Поиск паттернов ограниченного мышления

Представьте, что вам нравится петь, пока никто не слышит. Вы неплохо поете и хотите записаться на занятия по вокалу. Но вас охватывает страх: «Что, если надо мной будут смеяться в группе? А если кто-то из друзей узнает, на смех поднимут».

При этом у вас любящие друзья, а в группе, скорее всего, тоже будут неуверенные новички. Такая реакция иррациональна, она строится на черно-белом мышлении и преувеличении. Это и есть паттерны ограниченного мышления. Всего их семь. Научиться их замечать и фиксировать – большой шаг в сторону эффективного мышления.

Паттерны ограниченного мышления



Персонализация

Вы относите все мнения и реакции окружающих на свой счет. Если думаете, что мнение кого-то относится к вам, спросите у этого человека, действительно ли это так.

Черно-белое мышление

Если что-то не получилось, вы записываете себя в неудачники. Не остается места для ошибок. Лекарство — мышление в процентах.

Фильтрация

Вы воспринимаете все сквозь призму одной детали. На фильтрацию похоже обобщение: когда мы делаем поспешные выводы на основе одного факта или правила. «Отаратительный», «ужасный», «невыносимый» — слова, намекающие на проблему с фильтрацией. Сбалансируйте мысли, сместив фокус на противоположный.

Чтение чужих мыслей

Вы уверены, что знаете, о чем думают другие, и действуете на основе этих выводов. Способ избавиться от паттерна — относиться к мыслям как к гипотезам, которые нужно проверить: собрать факты, узнать чужое мнение.

Долженствование

Любое отклонение от собственных правил вы рассматриваете как нечто недопустимое. Это приводит к тому, что вы раздражаетесь, часто осуждаете других и себя. Смягчите правило со словом «должен», придумав как минимум три исключения для каждого.

Катастрофическое мышление

«Самолет трясет, значит, он непременно упадет» — пример катастрофизации. Чтобы преодолеть этот паттерн, прикиньте вероятность наступления события, которого опасаетесь. Часто она оказывается мизерной.

Преувеличение

Замечали, что иногда превращаете маленькие ошибки в огромные неудачи? Это и есть преувеличение. У него есть и обратная сторона, преуменьшение: когда все хорошее невозможно разглядеть, хотя успехи очень большие. Чтобы перестать преувеличивать, попробуйте заменить оборот «я не могу» на «мне это по силам».

Паттерны ограниченного мышления

Техника 3. Релаксация

Под релаксацией авторы понимают не обычный отдых вроде прогулки, а специальные упражнения. Они избавляют тело от накопленного напряжения.

Брюшное, или абдоминальное, дыхание. В ответ на стресс обычно напрягаются брюшные мышцы. Они давят на диафрагму и не дают полностью выдохнуть. Это создает ощущение наполненности в груди и вместе с тем нехватки воздуха. Ваша задача – опустошить легкие и замедлить дыхание.

Лягте и положите одну руку на живот, а другую – на грудь. Дышите так, чтобы поднималась только рука на животе. Отсчитайте 10 выдохов и начните счет сначала. Также считайте, пока дышите. Сначала выдохните на «раз, два, три». Затем вдохните на «раз, два, три, четыре». Счет не дает задыхаться часто. Продолжайте 10 минут.

Расслабление мышц. Мысленно разделите тело на четыре зоны: руки, голова, торс, ноги. Сильно напрягайте мышцы в каждой зоне 7 секунд, потом резко расслабьтесь на

20 секунд. Сделайте два подхода для каждой группы.

Релаксация с ключевым словом. Авторы рекомендуют осваивать эту технику после того, как вы научились дышать и расслаблять мышцы.

Примите удобную позу, дышите медленно и ритмично. На каждом вдохе произнесите «вдохни», а на выдохе – «расслабься». Продолжайте пять минут.

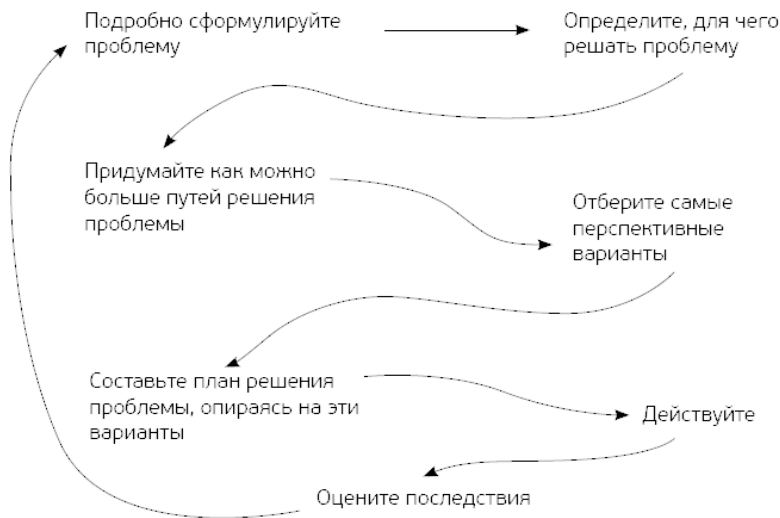
Подсказки учат тело реагировать на слова. Со временем связь будет такой тесной, что вы сможете расслабляться, просто повторяя про себя ключевые слова.

Техника 4. Разрешение затруднений

Неразрешенные проблемы приводят к постоянному эмоциональному дискомфорту. Чем больше неразрешенных затруднений, тем более далеким кажется облегчение.

Если вы растеряны и не знаете, как выйти из той или иной ситуации, воспользуйтесь картой разрешения затруднений.

Карта разрешения затруднений



Техника 5. Перестройка сознания и десенсибилизация

Тревожась, вы поддаетесь двум паттернам ограниченно-го мышления: преувеличению и катастрофическому мышлению. Это они устраивают весь этот хоррор в вашем сознании. Но как только вы зафиксируете эти паттерны и перестанете сами себя пугать, *паника отступит меньше чем че-*

рез пять минут: за это время в организме перерабатывается адреналин

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.